

## 用心在思慮上（第四個星期）

開始講課之前，我先讓大家發問一下。到目前為止，有沒有什麼有關靜坐練習的問題？

學生問：當我開始靜坐時，我坐得很挺直，而且很專注，但是過了一陣子，我發現自己彎腰駝背。這時，我是不是應該恢復原本的專注挺直的後背呢？

Gil老師：是的，最好有挺直的背，你必須保持相當程度的專心，才能維持挺直的姿勢。不過，如果你每過一兩分鐘就要挺直一次，那也不行。在30分鐘的靜坐中調整一兩次還可以，如果你需要調整更多次，也許你應該順其自然，然後用心注意當時的情況。當你的身體低垂下來時，是不是因為心思變得較遲鈍或想睡覺？或是平靜下來時，你變得有點麻痺呢？或是你感到心滿意足？或是你已經迷失在自己的思慮中？注意一下在什麼情況下你的姿勢比較容易低垂下來，你可能會在其中找到如何對事專注的答案。

不過你駝著背也可以達到靜坐的目的。在緬甸，很多男人常常是駝著背打坐，而且達到開智啟蒙的結果。緬甸的女人通常把一條腿彎到前面，另一條腿彎到後面，就好像古時候女人騎馬的姿勢，這種姿勢的好處是強迫你坐得直直的，因此這些緬甸女人都坐得很挺直很有尊嚴。記得在我這一生中看過一個最動人的景象，當時我在緬甸修道，我住的修道院內有一座很大的女士修道堂，因為當地天氣很熱，道堂兩側整排窗戶全部打開通風，每早我到餐廳吃早點時，經過這座女士修道堂，會看到五百多位女士在裡面很有精神很有尊嚴地靜坐著，是個非常動人的景象，當時我很感動，我還從未被男士們的靜坐景象感動過。

花功夫來培養挺直著身體靜坐是件很值得做的事，努力一段時間後，當你用心的能力、靜坐的精神、或專注的能力開始起作用，你自然而然會發現自己能很輕易地維持挺直的身子。在你的精力起作用之前，你必須用心地保持身體的挺直。一旦你靜坐的潛力被喚醒後，你就不會再彎腰駝背了。

在這一堂課中，我要傳達給大家的是，如何很有效地運用注意力來防止自己被生活和經驗限制住或卡住。如果我們有心地注意當時正在發生的事，注意力能幫助我們將自己從任何發生的事或經驗裡解脫出來。

我們有兩個方式可以運用注意力來得到生活中的自由。第一個方式是，用心注意正在發生的事情，這樣你才能看到自己被卡住或緊抓著不放的情形，看清這種情形之後，你才能軟化自己當時的態度來幫助自己解脫，我們才有辦法讓事情過去。就好像，我看到自己緊握著拳頭，知道自己緊握拳頭後，我才能夠放鬆它。

記得有一次我到加州大學圖書館裡借書，當時我要借的那本書不在書架上，不過我知道那本書已經被歸還了，只是還沒有被擺回書架上。但是圖書員不合作，不太願意幫我忙，因此我們爭論得不太高興，我堅持著要他找出來，最後圖書館的歸檔人員終於進去幫我找，這時我才開始注意到自己的姿勢，那時我墊起腳尖全身向前傾，原先卻一點都沒察覺到。當我一發現這種情形，我馬上挺直身子並踏穩腳。只有在你觀察到某種情況之後，你才能讓自己放鬆下來，這時才有辦法開

始解脫的過程。要解脫並不見得容易，但至少你可以開始進入這個過程。因此注意力幫助我們解脫的方法之一就是幫助我們察覺到當時的情況。

第二個方式則是，用心注意的本身對事不會留戀，它是一種很單純很開放的意識。當你培養注意力達到某種程度時，你會發覺自己的注意力跟所注意到的事是兩樣不同的東西。當我緊抓著一個東西時，我很在乎這個東西，可能沒看到自己的注意力和自己的欲望被攪和在一起，因此無法將注意力跟欲望分開來。隨著你用心能力的增強，你會開始分辨出自己的注意力和你正在注意的東西是兩回事。你一旦能分辨出這兩回事，你自然可以看到用心注意的自由本性，它是不受你正注意到的事物所約束的。這是鍛鍊運用注意力能帶給你自由的第二種方式。第二種方式的優點是，在不需擺脫任何事的情況下，你還是能夠獲得某種程度上的自由。當你的用心能力逐漸增強，你會漸漸地發掘這種很自在且很不一樣的生存。

傳統上，我們強調要將用心的能力運用到生活中的各方面，這包括了我們的呼吸、身體、情緒、思慮，還有我們接觸到的、看到的、聽到的、聞到的整個世界，沒有任何事不被包容在我們的意識範圍之內，這也是我們在佛學中認為意識很重要的原因。由於沒有任何事物是在我們的意識之外，我們不能宣稱：「我無法注意到那件事。」在佛學中，有時我們稱這種意識為“大心”，也就是包涵所有事的心，這種意識容納所有事，不拒絕、不關閉、不排斥任何事。這並不表示我們不推拒某些事，也不表示我們不保護自己，而是，即使在推拒某事時，我們依舊不封閉自己的意識。

在1960年代，一位美國女士到印度修佛，有一天她在街上被一個陌生人攻擊，還好這位女士掙扎逃脫了。接著，她去拜訪她的老師，她問她的老師：「當時我該怎麼辦呢？」她的老師回答說：「使盡你所有愛心的力量，用你的雨傘搥打這個人的頭。」我並不建議大家去搥打任何人的頭，不過這個故事的基本道理是，即使在做出一些困難的抉擇時，你還是能夠保持開放的心胸。你或許會拒絕某個人；或關上大門，但你絕不矇蔽自己的心或自己的意識。這種以很坦然的態度很自在地面對所有事物的能力，在佛教裡，是被視為非常崇高的。我們發覺，如果你培養自己用心的能力，使它逐漸增強，它能幫助你把自己跟自己正在注意的或意識到的事物分別開來。當你身體感到不舒服或有疼痛的感覺，通常你對這些感覺的反應是排拒它，想要去除它，很多人會有自憐、氣憤、甚至絕望的感覺，會有很多不同的反應產生，而且這些強烈的反應會跟我們的注意力糾纏在一起，使我們無法脫離這些反應。如果我們的注意力增強，這注意力就能夠從這些反應中獨立出來。在佛教中，常常用蓮花來形容這種情形，蓮花是從污泥裡長出來的，但它卻保持了它的潔白，一點都沒被污染。我們對事的依戀或瓜葛就像這污泥，當我們的意識力增強了，這意識力就能幫助我們脫離這些依戀與瓜葛。

我們用心的能力除了能包容所有事之外，另外還有一個特性，就是能引導我們保持比較明智的思慮。有些修練靜坐的人對自己的思慮很反感，一些靜坐的學派認為思慮是種干擾，因此要想辦法停止思慮，或將其平靜下來，不要有任何思慮的存在。很多人以為靜坐的目標是達到擁有毫無思慮的沉默的心，然而我們所練的靜坐目標是不一樣的，我們要達到的是，能夠意識到自己的思慮，將所有的思慮包容在我們的意識裡，隨著一段時間的訓練，學著如何將自己從思慮中解脫出來。有時，思慮會自動消失，我們的心也就跟著靜下來。另外則是經由靜坐的訓練，使自己用心

的能力增強，這樣一來，可以防止自己被思慮卡住。因此把思慮包括在靜坐練習中是很重要的，而且要知道怎樣運用有效的方法來處理它。

現在讓我們一起來學習如何做。

### 引導靜坐：

請擺好靜坐的姿勢.....輕輕地閉上眼睛。注意一下你的脊柱，也許需要坐得比平常還要挺直些。比較挺直敏銳的脊柱也許能帶給你一些內在的力量，使你能夠放鬆下來。

深呼吸幾次，吸氣時，展開你的肋骨、肩膀、胸腔、背部。呼氣時，盡量讓自己的脊柱四周鬆懈下來。保持脊柱的敏銳....當你呼氣時，放鬆你的肩膀.....當你呼氣時，讓你的肚皮周圍鬆懈下來....當你呼氣時，看能不能讓自己的臉上各部位鬆懈下來....接著，回復到平常呼吸的速度....掃描一下自己的身體，試著放鬆全身。放鬆全身時，保持挺直的脊柱。

接著進入你呼吸的領域中，注意身體感受呼吸的經驗....現在拋開所有的思慮和煩惱來好好地感受呼吸的經驗，注意吸氣和呼氣之間不同的地方。

現在拋開你的思慮，或者將它們放在一邊，把你的注意力放在呼吸上。吸進....呼出.....

全身投入到呼吸上，如此一來，你的呼吸才有機會幫助你安頓平靜下來。將呼吸作為注意的中心，呼吸能幫助你安穩下來.....

如果你注意到自己正在思考，請在下一兩分鐘內，拋開你的思慮，重新將注意力轉移到呼吸上。

現在以很平靜很從容的態度，慢慢地放開你對呼吸的注意，現在只要注意你的思慮。你不用停止你的思慮，不過，當你有思慮時，要很清楚地意識到自己正在思考....不必放開你的思慮，現在要好好觀察它。

如果你的思慮在觀察下逐漸消失，那麼就把注意力轉回到呼吸上，等到思慮又出現後，再去觀察它，很清楚地去注意它。

當你注意到自己的思慮時，很輕很輕地在心中標記它，在心中暗念：「思考，思考。」

你現在正在想的是什麼對你靜坐的目的來說，並不重要。當我們在靜坐中注意到自己的思慮，除了思考的內容，你要注意到思考過程中其他的特性。例如，你會想到一些字或形象，還有你思考時內心的口氣是怎樣？你看到的形象有哪些特質呢？思考時的內心口氣是溫和的？還是嚴厲的？或是很堅持的？你的口氣是否很挑剔呢？還是很能接納很隨和的？

你思考的力量是很強烈的呢？還是很輕微的呢？

有沒有任何情緒跟你現在正在想的事相關連？你的思慮跟一些情緒有關嗎？或者你的思慮是因為某種情緒而產生出來的？如果是的話，默默地注意一下這情緒，把它包容在你的意識中。

如果你的情緒在你的觀察下漸漸地消失了，那麼讓自己在這片無所思慮的安靜的空間中放鬆下來。

當你又注意到自己的思慮時，注意一下，你的身體有沒有什麼反應？身上有沒有任何壓力或緊張是因為你的思慮而產生的呢？身上有沒有繃緊的感覺呢？是在你的頭部呢？或是在前額上？眼睛周圍或是下顎有沒有拉得緊緊的？你的肩膀和胸口有沒有繃得緊緊的？身上有哪些部位受到思慮的影響？而且成為思考過程的一部份？

如果可能的話，放鬆所有被思考所激發的緊張。或許當你呼氣時，放鬆你正在思考的腦筋，就如同放鬆你身上的一塊肌肉。

現在你能不能放開你的思慮，使自己放鬆到一個程度，甚至回到以呼吸作為靜坐的焦點。放開你的思考，讓思慮退到背景裡，然後進入以呼吸為主的領域中，跟隨著自己的呼吸，看看能不能緊跟隨著一連串的呼吸。

接著，深深地呼吸幾次，做好之後，可以慢慢地睜開眼睛。

（鐘響）

### **繼續講課：**

讓我們想像自己過了忙碌的一週，週末終於到了，很高興能到郊外爬山走一走。你來到一條大河邊，河邊有棵大榕樹，於是你坐在樹下享受自己帶來的野餐，欣賞欣賞河邊的景色，甚至躺下來睡個午覺。在這美好的一天，你心中一無所求，很高興能暫時脫離平常的奔波勞累，來到河邊欣賞這美麗的風景。

就在這時，有一艘到各地表演的大遊艇在你眼前經過，遊艇上有各種表演，還有賭場的霓虹燈五彩繽紛，非常熱鬧。轉眼之間，你發覺自己已經在這艘遊艇上度過了一天。你心想，到底是怎麼一回事，我是怎麼離開河邊的？於是，你想辦法回到河邊大樹下，心滿意足地繼續欣賞河邊的景色。沒想到，沒多久，你發覺自己上了一艘經過的戰艇，而且在你醒悟過來之前，你已經在戰艇上打了兩整天的仗。你心想，這是怎麼一回事？我是怎麼上來的？於是，你又想辦法回到河邊大樹下。接著，有條破舊的木筏漂浮過來，下一刻，你發覺自己正在木筏上掙扎求生。你心想，我又是怎麼上來的？於是，你再想辦法回到河邊大樹下。在觀察這些船一段時間之後，你心想，當船經過時，我並不需要上去，倒不如在此觀望就好了。於是，你決心逗留於此，不再離開，只要看著船經過。你將仔細地觀察，注意這些船的外觀、顏色、以及船上的動靜，不過，你絕不離開樹下，而只要讓這些船通過。

以上的比喻常是用來形容思慮，當我們在平靜的呼吸和滿足喜悅的袒護下穩定自己之後，遲早會有思慮出現，我們或許沒有察覺到，在幾分鐘之後，甚至幾小時之後才發現自己已被困在這思慮的世界中。一個常有的思慮是計畫，一旦“明天”這個字眼浮現在你的腦海中，你馬上就不知不覺地開始計畫明天，所有明天要做的事、要說的話、要煮的吃的東西，還有一切的一切，很容易就花了好一段時間去想；接著想到一些過去的事，馬上進入一個懊惱的世界中；當一個美好的記憶出現時，你又回到那美麗的過去。不管是好的思慮還是不好的思慮，你總是上了這些思慮的船。有些思慮是很美好健康的，捲入其中並無妨。但是有些思慮會帶給你以及你周圍的人很多痛苦與

傷害。即使是美好的思慮，也會將你捲走，使你離開了原本很踏實、穩固、自在的當下。我們靜坐訓練的目標之一，是要學會如何在意識中能平穩紮實地坐在河邊，而且不上這些思慮的船。

雖然你無法阻止這些船艘的經過，但是你不要上船。就好像你不能停止思慮，但你不要讓自己捲入其中。有關這一點，我要分別一下心中自然產生的思慮和另一種很活躍的思考之間的不同。心中會產生各種思慮，這是你無法阻止的。如果你讓自己捲入這些思慮，那麼這些思慮就像一列火車，一車接著一車，繼續接連下去，很快地你就會被困住了。因此當思慮出現時，我們要試著讓它們通過。這種方式聽起來好像有點生疏無趣，且有點奇怪，因為很多人根本沒有察覺到自己是花了多少時間生活在思慮中，花了多少時間在自己的思慮中週旋，或經由思慮來觀察與了解自己的。就好像我們說水裡的魚看不到身邊的水，人類無法看到自己是在思慮中生活的。

思慮是我們生活中一個重要的成分，用心訓練的一部份是把思慮看清楚，然後決定如何處理它。大多數人可能從來沒有決定過要跟思慮保持怎樣的關係，或是決定自己應該如何進入思慮中。也有些人是思慮的受害者，被它牽著到處徘徊，這種現象的起因是這些人認為他們的思慮就是他們自己，他們的自我認定跟思慮是緊緊聯繫著的，因此他們無法想像自己不是自己的思慮。他們一旦停止思慮，就不知道自己會變成誰。在這種情況下，如果你不自我解說來告訴自己是誰，那麼你會是誰呢？這將會產生很多困擾。

用心訓練的關鍵之一是觀察思慮的現象，我們不是要跟自己的思慮作對，所以沒有必要排斥它或對它有反感，不過有些思慮是會醞釀痛苦的。以剛才在河邊樹下觀望船隻作比喻，我們要試著如同從河邊來觀察思慮，這樣，我們可能會開始看到一些以前沒注意過的事，同時，思慮的內容、主意、想法、形像也會跟著改變。

在剛才的靜坐中，我請你們觀察一下，除了思慮的內容之外，有沒有注意到與思慮有關的情緒反應？思慮中的對話有什麼樣的口氣？當你正在思考一些事情的時候，身體有什麼反應呢？譬如，當有些人在沉思中，額頭眉毛都皺起來，你可以從他們的身上看出他們正在思考。如果你問些很令他們擔心的事，他們的肩膀會漸漸拉緊，下顎也跟著繃緊，整個身體顯現出思慮的狀態。即使有一些人沒有很明顯的身體反應，多少還是能感到頭骨周圍的壓力。剛才我請你們注意一下你們的思慮，除了思慮的內容，當你觀察它時，是否注意到其他方面？當你們把思慮包括在你注意的範圍內，有什麼經驗呢？我想聽聽你們的體驗，同時我可以經由你們的體驗來作更進一步的解說。

### 問答解說：

第一位學生問：我注意到我並不是在思考，而是被卡在情緒中，卡在情緒的故事中，很多事出現在我的腦海裡，但我並不在思考，而是在感覺中。

Gil 老師問：當你經歷到這些感覺時，你有沒有在想什麼？

學生回答：我一方面想自己是在思考中，另一方面又認為自己只是經歷一些情緒上的故事，並沒有在思考。

Gil 老師回答：那麼你的經驗是，當你去注意自己的思慮時，你卻無法看清它。

第二位學生說：如同往常一樣，一開始打坐，我就上了明日之船，馬上開始計畫明天。

Gil 老師說：如此一來，你就沒有任何機會來觀察自己的思慮，因為你上了明日之船，你已經被捲走了。

第二位學生說：我的思慮大部分跟計畫有關。

Gil 老師接著說：每當你從思慮中回轉過來，放下思慮，回到河岸邊。每次你停止思考時，放開它，退一步來觀察來意識到自己正在思考的情形。有時很單純地跟自己說：「思考，思考。」一旦把它標記下來，你會發覺自己不像在標記之前陷入得那麼深。這些步驟是有效的，雖然需要的時間很短，而且看起來並不顯眼，卻是改變心思的一大步，這些步驟是打破舊習性的開始。人們用一生的時間養成了這種任由自己跟著思慮到處徘徊的習性，難怪你一坐下來靜坐，你的心思馬上跟著思慮到處亂跑。要打破這種壞習性重新學習，所需的時間跟你這一生任性胡思亂想的時間相比，其實短得多，我並不期望你明天就做到，但這只需要一兩天就夠了。每當你注意到自己在思考時，馬上放下思慮，那一瞬間是很寶貴的，它會幫助你打破舊習性。因此每次靜坐時，要很甘心做到這一點。有時你覺得自己很容易被捲入思慮中，可能需要振作起來下定決心，就如同一位戰士一樣，跟自己說：「我要不斷地放下思慮，我要坐得比平常還要挺直警覺，要更加注意。雖然靜坐應該是會使我平靜下來，我並不要試著平靜下來，我將要很警覺地不讓自己捲入思慮中。」這樣做一段時間後，你會開始有些進展，等到你有一些進展之後，可以稍微放鬆下來，不過，你需要暫時花點功夫練習。我將會對這方面多做解釋。現在，我想再多聽一點你們的經驗，好，下一位。

第三位學生問：剛剛靜坐時，我想起今天下午看到的一個人，我感到自己的胸口拉緊，因為我看到的那個人使我很不安。當我體驗到這個感覺時，我將自己的注意力從思慮轉移到身上的感覺。我對這整個程序有些問題，今天我們討論的是思慮，很多時候把注意力放在思慮上或身體的感覺上，如果情緒出現了，我是不是要把注意力轉到情緒上呢？我應該注意什麼呢？

Gil 老師：對此我會多做些解釋，對於如何處理思慮我會多加說明。思考是一個很複雜的程序，它並不只是一些浮現在腦中的文字或形象。思考的過程跟我們是誰有很大的關係，並且牽扯到我們的身體。觀察思慮時注意力要非常地精確集中，不過幾乎所有的思慮都會引起一些身體的反應，會有某種身體的感覺伴隨著思慮出現。這些身體反應和感覺有時是很明顯的，比如胸口感到緊壓。除了身上的感覺外，常常會有某種情緒伴隨著思慮出現，這種情緒可能很微細，不過還是存在的。另外隨著思慮的是一股精力的存在。當我們開始留意自己的思慮，自然而然會逐漸地意識到所有包涵在思慮過程中的大體，而不只是局限在思考的內容。那麼你剛剛提到胸口拉緊的感覺是思慮過程的一部份，待會我會多談一些。

第四位學生問：有時候我會看到一些形象，就好像在看電影一樣，像一場夢。你是怎麼稱呼這種現象呢？是思考嗎？

Gil 老師回答說：是的，這些像電影的形象在佛學裡都歸屬於思考的形式之一，這種不是文字語言的形式。很多人是用形象來想，而不用字語來想，這是他們思考的方式。當你去留

意這些形象時，你會發覺跟我們剛才討論的很類似，重要的不是這些形象，重要的是所有其他跟這形象同時產生與思慮有關的一切，像感覺情緒，像胸口緊壓，還有這形像帶給你的精力？這種精力是很清楚很明亮呢？還是很微弱？這形象是不是很近？你有沒有被拉入這形象中？或者你只是坐在一艘船上觀看電影？或者你是從遠處來看它？除了形象之外，你可以注意到很多方面。你可以稱這種情形為思考，你也可以稱它為觀望。

### 回到講課：

思考是我們人類生活中很重要的一部份，在靜坐練習中我們要能做到的是，不要被這些經過的船艘給拉走了。我們生活中感到的壓力、痛苦、不安，還有很多我們必須應付的煩惱，大多時候是由我們的思慮所造成的，當我們練到能夠漸漸地穩住自己的思慮時，將會對生活中其他部分有很大的影響，要能做得並不容易。對有些人來說，注意到自己的思慮是很難的，他們的思慮可能非常敏感，只要一把注意力轉到它，這思慮馬上就消失掉；也有些人根本不知道自己在想什麼；還有些人可以清清楚楚地觀察到自己的思慮，對這些人來說，思慮是生活中很重要的一部份。我們各自有不同的生存方式，沒有所謂的好或壞、對或錯，每個人都不一樣。

當思慮在我們靜坐時出現，如果是很容易拋棄它，那麼盡量拋棄它，回到你的呼吸上，這樣做下去，遲早會碰到很難放下的思慮。難以拋棄的思慮有兩種情況，一種是你無論如何也無法把它拋棄，因為腦子一直想下去，你無法使它停止。另一種情況則是你能暫時把你的思慮放下，但是你一旦放下這思慮，它馬上又跑回來，就如此一而再再而三地反覆。如果遇到這兩種情況，你必須心甘情願地把注意力從呼吸上轉到思慮上，就好像是跟它面對面一樣，“思慮，我現在看到你！”如果你能注意到眼前的思慮，那麼就能感受到你跟思慮之間的小空間。如果你正在思考中，覺得自己是思慮中的一部份，那麼就無法從中跳出來，也就無法在河邊觀看這艘船通過。好好地吧思慮看清楚，輕輕地在心中暗念“思考”，這樣做可以幫助你面對面來看清它，“我看到你了，我知道是怎麼一回事。”很清楚地認定思考的存在。有時這樣做就足以使思慮消失，部分原因是，如果思慮要繼續存在的話，必須有所謂的燃料來維持它，假使你很清楚地認出思慮，把所有的精力用在認定它，那麼你就不再給予思慮任何燃料，不再捲入其中了。如果這思慮的力量不是很強，一旦你不再捲入其中，它自然而然就會消失掉。

不過有時思慮具有很強的力量。假使你到一家銀行搶錢之後來此跟大家一起靜坐，警察正在到處找你，在這種情況下，是很不容易放下心裡想的事，你的思慮會帶著你團團轉。生活中有些事你無法放下來，那是很正常的。遇到這種情形時，靜坐中你可以用兩種方法來幫助你減少你的困擾。一個方式是不斷地試著放下你的思慮，不斷地將注意力放回到呼吸上，讓呼吸幫助你平靜下來，當你稍微平靜點，思慮的力量也可能跟著散失掉。另一種方式你可以做的是把注意力轉到思考的過程上，去注意這過程的各方面。在靜坐時，我們幾乎從來不去注意思考的內容或思考中的故事，不把焦點放在內容或故事中。相對的，你可以去注意思慮所造成的身體反應。我發現在我無法停止思考時，我的腦部常常感到某種壓力，只要這壓力存在，即使我放下一個思慮，很快地另一個思慮又會跑出來。在這種情況下，如果我能放鬆我腦部周圍的壓力，放鬆頭額或眼睛周圍的壓力，那麼激勵我思考的壓力也會減少，接著過一段時間後，我可能不會再思考那麼多了。身上的壓力就好像是個工廠，會接連二連三地產生思慮，你必須針對它來處理。所以當我們有很強烈的思慮時，若能探查一下身體的感受，會很有用的。如果能找出身體緊張的地方，那麼你就有辦法去除

你的思慮。觀察一下你的思慮，把你的注意力放在身體的反應上，做用心身體的練習，如果無法輕易放鬆下來，無所謂，不要太費力去放鬆，太費力時就不是靜坐了。假若能輕易地放鬆下來，就這麼做。如果很難放鬆，那麼就心滿意足地用心在此一刻，面對現在這一刻，感覺一下目前的情形。只要你面對現在，做用心練習，你沒有必要改變任何事。\$\$\$\$\$\$

思慮也有跟情緒有關的一面，有人靜坐時腦中進行很多計畫，這些人大部分是由於心中的不安或恐懼，使他們做很多計畫。當然了，進行計畫也可能是由於一時興奮、歡喜、心血來潮而產生的，不過大部分是由不安引起的。在這種情況下，不安的感覺就好像是生產思慮的工廠，即使你一再地放開你的思慮，這工廠還是加倍地生產更多的思慮。這時你必須去留意你的情緒，去觀察自己的不安，做我們上個星期談到的處理情緒的練習，把它標記下來，“害怕，害怕.....不安....”，把它認出來，感受身體上不安的感覺。就好像身體舉起旗子來告訴我們，“嗨！請注意這邊！”，思慮是這面旗子，結果我們注意到這面旗子，而沒有注意到拿旗子的人。其實這旗子是要讓我們去注意拿旗子的人，那麼這人就是不斷生產思慮的工廠，也就是我們的情緒。因此我們要把思慮放在一邊來查看一下自己的情緒。

跟思慮有關的身體感受和情緒都是發生在目前這一刻，思慮思考也是發生在此一刻，然而思慮的內容往往是跟過去或未來有關。如果你是跟你的身體或情緒連結在一起，那麼你是存於此刻；如果你捲入思慮的世界裡，理論上，你是存在另一個世界裡。我們要試著存在當下。跟思慮有關的身體感受跟情緒可以幫助我們面對此一刻，它們就好像是我們從船上拋出的錨，可以幫助我們穩住在此一刻。

有時思慮跟我們身體的精力也有關係，當我靜坐得很平靜安穩時，有時可以感到我的重心是在丹田這一帶，是個很舒適的感覺。然而有時一陣很精彩的思潮出現，我就跟著上了船，當我上了這艘思慮的船，捲入其中時，可以感到身上這股精力很快地從丹田往上衝到我的胸部，甚至衝到頭上來，使我覺得有點頭重腳輕。這時，我如果放鬆下來，可能會察覺到這股精力往下走。當身體的精力穩住在丹田周圍時，你的精力位於身體上較低的位置，會使你感到比較平衡，比較容易放鬆下來。觀察自己的思慮如何影響身體的精力是蠻有趣的。

當你思考的情況很明顯時，偶爾用些比“思慮...思慮”還要明確的字眼來標記它會有更好的效果。這時你可能不用多想，可以直接了當地說“計畫.....計畫”。把正在思考的事標記出來，譬如，“回憶.....回憶”，就這樣把它看清楚，這樣能幫助我們避免更深地捲入其中。

還有另一個我們可以用來觀察思考的是，我們自己對這思慮的興趣程度。你能觀察自己對這思慮的興趣程度，也許發覺“哇！我對這件事還真有興趣，是個很美好的幻想！”；有時你對當時正在想的事很反感，很可能對自己說，“老天啊！我怎麼能這樣想呢！”，自己被這種反感給卡住了。有時這些來自本身對思慮的興趣的看法，會有火上加油的效果。因此去注意自己對思慮的興趣程度是很有用的，有時這種興趣會帶動身體，使你的身體往前傾，像有所求的樣子，你可以感覺到自己的心思也往前傾、想抓著不放、想要捲入的其中。

如果思慮的力量不是很強，你要做的是將它放下。如果你無法輕易地放下它，那麼就把這思慮包容在靜坐的練習中，標記它“思考.....思考”。假使這思慮一直持續下去，那麼試著平靜地待在那



裏，觀察一下，除了思慮的內容，還有什麼方面可以注意的？看看身體哪一部位感到壓力？當你想得很多時，身上某一部位多少會感受到壓力。然後再注意一下自己情緒上的反應，可能是愉快的，也可能是痛苦的，盡量不要被愉快的情緒誘惑住，很可能你會對自己說，“很難得我終於有這種快樂的感覺...”，但是這種快樂的感覺會像一些痛苦的感覺一樣地會把你糾纏住。修練用心靜坐的主要目的是要避免被任何事糾纏住，所以你不要搭上這艘情緒之船，你或許可以在別的時候上這艘船，但不要在靜坐時上，因為靜坐時有其他更重要的事。同時，你也可以注意一下思慮對你精神上的影響，以及它的強烈程度。還有你腦裡頭的聲音，當你去注意你腦裡頭的聲音時，你們有沒有人感到很驚訝的？有幾位？一位，只有一位嗎？噢，兩位、三、四，好！偶爾有些人感到很驚訝，而且不只是因為這聲音的口氣，還可能是因為這聲音是屬於誰的而感到驚訝。他們發覺這聲音不是自己的，而可能是自己的父母親的，或者是某位老師的，通常是一位很嚴厲的老師，不知不覺中，這些聲音跑到自己的腦中。當我們注意到腦內這些聲音，才明白自己內心中跟這些人糾纏在一起。當我們看到這種情形後，才能幫助自己自我解放。能夠不被任何事糾纏住就是靜坐的主要工作，當你變得比較自在，你也會感到比較輕鬆，那麼你將能夠靜坐得更深入。好！到此為止有沒有任何問題呢？

### 問答：

第一位學生問：我好像無法脫離思慮、身體的感覺、或者情緒，當我捲入其中之一，也許我可以退一步，但事實上我可能進入其他兩種情況中。例如我進入自己的思慮中來觀看自己的身體經驗和情緒，在這種情形下，你有沒有什麼建議？

Gil老師回答：喔！我了解，你提到的這一點是很重要的。有很多人把用心和思考混在一起。因為他們都是以思慮的角度來解釋在這世界上所經歷到的一切，他們是生活在思慮的世界裡。讓我舉個例子，例如去想像或思考按摩跟讓人按摩是兩回事，你可以有個很舒服的按摩，如果你在事後回想這個經驗，這跟讓按摩師用手推拿你的肌肉時的感覺是很不一樣的，被按摩時的感受是一種觸覺，發生在此時此刻，你不需要思考來感受這個觸覺。另一個例子，當你在看日落時，心思可以保持得很寧靜，不用想就可以體驗到日落的壯觀與豔麗。好幾年前，我去聽一個交響樂團表演，在前半場，由於我不太懂這些音樂，從我坐的地方可以看到樂團人員，雖然我當時多多少少在欣賞這音樂，我同時忙著注意小提琴、笛子動來動去的方向，分析這，分析那，忙著評論思考，我完全地捲入思考眼前看到的景象。直到過了一段時間之後，我才發覺自己並沒有很深入地接納這音樂，這時，我閉上眼睛，腦內所想的影像才慢慢消失掉，然後我才漸漸地融入音樂中。過了中場休息後，我平靜到能夠睜著眼睛欣賞音樂，而不再捲入思慮中。用心時有一種寧靜的感覺，是一種沉默的意識，能注意到這一點是很重要的，沉默的意識是有智慧的。當你透徹地面對此一刻，你能完全地接納所有一切，而不需要思考就能徹底地明白正在發生的事，明白嗎？

第一位學生再問：那麼我該怎樣停止思考？

Gil老師：啊！如果你無法停止思考，那麼你該做的是觀察這個情況，讓自己看清不斷地思考是個什麼樣子，身體上有什麼感受？精神上又有什麼感受？你應該注意到，當你無止無盡地想時，心是多麼累啊，大部分人的心思都是很精疲力盡的，很勞累的，這個思考的心思可能

已經勞累了很久，從來不停的。那麼你去注意一下這種情形，看看這是種什麼樣的感覺，是什麼原因使你如此做？這是個蠻有趣的問題，佛教裡，我們常常問自己一些使我們沉思的問題。我現在要示範一下沉思的方式，讓我們一起做。

### 引導沉思：

閉上眼睛，你不用改變姿勢，只要閉上眼睛，花點功夫讓自己把重心放在肚子周圍。現在我要問個問題，不要去想它，而是看看答案會不會自動地呈現出來。

“如果你不去思考，你會有什麼樣的經驗呢？”

（鐘響）

好！有什麼事呈現出來？

第一位學生回答：我聽到水流的聲音，還有車子經過的聲音。

Gil老師：嘎！是不是很舒服呢？

第一位學生：水聲很不錯，但車子經過的聲音並不怎麼樣。

Gil老師：偶而當你對人提出這個問題時，會發現思慮對某些人來說是一種逃避感覺的保護方式，因為在思考中，你可以編造故事或幻想。當人活在幻想中，他們就不用面對現實，現實有時是很艱難的，而且你有各種感覺和情緒。假使我們經歷過很大的創傷，那些悲哀的情緒深埋心中。因此當你問這問題時，你發覺無止盡的思慮有保護作用，看到這一點能幫你打開一些門路，讓你看清到底是怎麼一回事。我並不是說你有這樣的情形，不過這是該注意的一點。

如果你在靜坐時，能很小心地不讓自己掉入一種期望某些煩惱會消失的陷阱，或者卡在一種自我評判的陷阱中，或心中老是想“這不應該是這個樣子！”，那麼用心靜坐的基本門徑是去了解當前的情況，把它認識得清清楚楚。很多智慧是由對事的熟悉中得到的，這聽起來好像是個壞主意，因為要達到對事熟悉必須花很長的時間來跟它週旋，才能看清它。在你的情形下，你必須熟悉你思慮那一部分的自己，從各種角度來研究它會很有用的，思慮可能是你本身的一大部分。有時跟朋友聊聊關於這方面的事，或跟朋友散散步談談說，“我有個有趣的現象，我的思慮老是喋喋不休，無法停止，我是否能跟你談談研討一下呢？問問你這方面的情形？”你要從各種角度和觀點來看清它。

第二位學生問：我該如何分辨出自己是因思考過多而精疲力盡還是因為體力真的不夠而感到疲倦？這兩種疲倦是不一樣的。我發覺自己老是在掙扎，查看自己有沒有逗留在此刻，有沒有注意身體的感覺，然後下一刻，突然間我已睡著了，每次都是如此。我們剛剛做的練習很短，我就有辦法不去思考，而且順著我的肚子的起伏停頓在此一刻，這是不是個好現象？

Gil老師：是的，這是個很好的現象。

第二位學生繼續說：我實在很容易睡著，在美國，我想三分之二的人因為想得太多而無法睡覺，我的情形剛好相反，我太容易睡著了。

Gil老師：很高比率的美國人都有失眠的問題，我想很多人需要睡眠比需要靜坐還要多。

第二位學生：我每天睡差不多7個小時，應該不會累的，不過我總是在靜坐中睡著了。

Gil老師：每個人需要睡眠的長短不同，很難說你是否有足夠的睡眠，有些人要有9個小時的睡眠才夠。你可能要給自己一個星期充分的睡眠，大概每天九到十個小時，盡可能地給身體所能接受的最大限度，然後再試著靜坐，看看還會不會睡著。如果你還會睡著，那麼在靜坐之前先小睡一下再靜坐。假使在這種情形下，你還是睡著了，那麼很可能有其他的因素，有好幾個可能性，我並不是說這些是你的情形。一個是你可能過於滿足，有點像放棄了一樣，對生命的內在發展、生命力、或興趣沒有什麼感覺，一旦放下過度的活動或思考，就失去了一種可以作為依靠的更深入的動力或活力，如此你就睡著了。另一種情況則是，對某些人來說，靜坐睡著有種很有效的保護作用，當他們睡著了，就不用面對現實，對他們來說，面對現實時會產生很痛苦的情緒，這些情緒很可能是深深地埋著的各種憤怒、懼怕、或悲傷等等。

第二位學生：這很可能是我的情形，好像是退出了現實，這是不是一種逃避的現象呢？

Gil老師回答：是的，那麼你現在就要問問自己，如果你沒睡著的話，你會經歷到什麼？如果你問的方式對的話，有些人可能突然明白，“喔！那麼我會很悲傷！”這時靜坐該做的下一步是去注意悲傷的情形，這時你已經跟自己內心中很重要的一部分相溝通了。

在靜坐的圈子裡，我們對靜坐時睡著的情況保持著很尊重的態度，因為這很可能是種保護作用，我們不會要大家急著馬上克服它，應該以很溫柔的態度，盡力去探討，面對此一刻，不要勉強改變它，因為深藏在內的智慧知道什麼時候你能克服它。

第三位學生問：在你的書中，你提到，靜坐時即使做不好，也是有用的。接著你告訴我們，當思慮出現時去探討它，於是我照著你的指示，想著如何探討我的思慮，不知不覺地在想如何去探討思慮，也就是認出思慮，認出自己正在想的這一刻。看來我是依照著你的指示做，不過，我並不覺得自己是在靜坐，或許我從來沒有真正地靜坐過。

Gil老師：那你的意思是你只是照著形式上在做？

第三位學生：我遵照形式和指示做，可是我的生活內容並沒有改變，我目前的工作實在很差，是個很糟糕的情況，可是我本身卻覺得蠻快活的。我問自己，靜坐到底有什麼作用呢？我到底有什麼改變呢？事實上，生活內容還是一樣，不過我的觀點和意識是有改變，我甚至可以如此地滿足下去到死為止，即使我不認為自己真正地靜坐過。

Gil老師：那你要小心喔！不要讓靜坐來破壞這美好的情形！（這時大家都笑了）在靜坐圈子裡，我們時常認為用心並不會改變我們所要經歷的事，而是幫助我們以新的眼光來看事情，這正是你學到的，你學到如何以嶄新的觀點來看現況，即使現況是很差的。太好了！

第四位學生問：我的問題是關於靜坐睡著的情形，我試著清除掉所有心中的事，有時我似乎進入一種睡眠的狀態，不過我並沒有睡著了，可是很相像，我是不是在一種感覺遲鈍、沒有精力的狀態中？我是不是需要打起精神？我該怎麼做呢？

Gil老師：如果我明白你的問題，這種情形是很普遍的，很多時候，靜坐時很寧靜時，會變得像催眠一樣想睡覺，精力下降。也有時候，當我們很寧靜時，心會進入像作夢般的狀態中。如果你進入作夢或感覺遲鈍的情況越來越頻繁，這並不表示你是過於平靜，而是應以適度的精力來加以平衡。當你很平靜而且沒有足夠的精力，那麼就會進入作夢般的狀態。因此你必須提起精神使其平衡，有時只需要坐得挺直點，有些人喜歡睜開眼睛，有時你需要多加集中你的心力。

第四位學生：我通常睜開眼睛，因為這樣可以把我拉回來，這可以嗎？

Gil老師：可以的。

### 回到講課

關於思慮方面，我們已經講得很多了，我還有一兩件事要提，第一件，如果這些靜坐的指示太複雜了，其實只要專心在呼吸上就足夠你練很長的一段時間了，你不必做其他這些探討思慮的事，可能剛開始時會感到太複雜了。你可以把這些較複雜的材料先放在一邊，等練一段時期之後，時機到了，希望你記得這裡所學的，那時再拿出來運用。你目前不用急著搞清楚所有的東西，只要穩住自己，放輕鬆，不斷地把注意力拉回到呼吸上，專注在呼吸上。練了一段時期之後，如果身體的感覺變得很強烈，或是情緒變得很強烈，或是思慮變得很強烈時，你就可以開始用心地探討這些情況。

當你探討思慮時，會有個有趣的現象，讓我試著解說看看。假使有個人走在我身邊，他如同我自己說得那麼多話，我可能會認為他有點問題，我可能會要求他停止說話，我甚至會付錢請他停下來，我或許會報警，因為他可能有問題，他不但說個不停，而且一而再，再而三地重覆同樣的話，無法相信他重覆的次數，到底是怎麼回事？令人驚訝的是，我們會跟自己說同樣的話說個五百次以上，而且在第五百次時還像頭一次那麼新鮮，我們就是這個有問題的人。如果是個正常人，早就失去興趣了，為甚麼會這麼有趣呢？這到底是關於什麼呢？其實這些話題大部分都是跟我、我自己、我本人有關的。因此當你探索思慮時，也就好像在探索思考的內容，看看內容中有多少是跟自己有關的。只要去留意它，不要自我審判或批評，當你注意到這種以自我為主的言論發生的頻繁，你自然而然會慢慢地有所改變。

當我住在日本時，有過這樣的經驗。那時我住在修道院裡，跟著學日文，每次我講日文就像在講英文一樣，但是有點怪怪的，因為日文的結構和英文不一樣，所以不太行得通。日文裡很少用到代名詞像“我、你、我們”，雖然是有這些代名詞，但很少用，從說話的大體中就可以明白是指誰。比如說，我們都要走了，就只要說“走”，我不用說，“我”或“我們走”或“我現在要走了”。很清楚的要走的人是我，其他人都坐著，因此不用說“我”。在日本，他們很少用“我”這個字，“我”這個日本字有三個音節，蠻長的。我當時學日文，試著由英文翻成日文來說，所以每個句子都是以“I”開始（英文的“I”就是“我”）。那麼我一開口說“watashi wa”，這就

已經是4個音節，這時和尚們都轉過頭來看我，使我很不好意思，漸漸地我發掘英文中是多麼以自我為主，以前我從來沒感覺到。我在美國講英文時，大家都是這樣說話的，因此一點感覺都沒有，但是在日本就能看到這些差別。這個發現使我減少了很多自我的依戀或自我為主的感覺。你們也可以如此來查看你的思慮，看看到底是怎麼一回事，如果有這種自我為主的性質存在，或許有更多的感覺和情緒跟自我糾纏在一起，甚至你也會在身上找到一些依戀或拉緊的感覺，你可以探查出很多事的。

希望你在做用心練習時，能逐漸地體會到留意一切的價值，並且能珍惜它，你要像是個自然家，研究的對象就是你自己。

我們有些講義讓你們帶回去，裡面有些功課讓你在這個星期試一試，不過，也許你要先認識自己，也許要過一段時間之後才專注在思慮上，比如在開車時或與朋友聊天時來觀察觀察自己。

下個星期我們將討論一些很不一樣的話題，這個話題在佛教中是很深奧很重要的，也就是如何用心在心上，思慮只佔心的一小部分，心的範圍廣闊得多，有更多的事包括在心裡，這是我們下個星期要討論的話題。好！謝謝，下次見！